

北京妇产专家权威打造 优生优育指导必备读本

最新版



怀孕 每日 必读 全图解

- 怀孕需要一个完美的计划
- 还有充满期待的爱心
- 每天一个叮咛
- 每天一些努力
- 就能助你快乐度过怀孕每一天

丁海红◎编著



HUAIYUN
MEIRI BIDU QUANTUJIE

河北科学技术出版社



HUAIYUN
MEIRI BIDU QUANTUJIE

怀孕 每日 必读 全图解

丁海红◎编著



河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕每日必读全图解/丁海红编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2009.12

ISBN 978-7-5375-3199-3

I. ①怀… II. ①丁… III. ①妊娠期—妇幼保健—图解

IV. ①R715.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第240684号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编/050061

组织策划/王辛卯

责任编辑/王丽欣

封面设计/胡椒工作室

美术编辑/慈向群

印 刷/北京佳顺印务有限公司

开 本/770×955 1/16

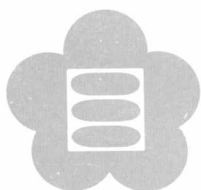
印 张/23

字 数/460千

版 次/2010年2月第1版

印 次/2010年2月第1次印刷

定 价/36.80元



第一篇

怀孕1个月

——预约一个聪明宝宝



特别图示——孕前孕后善养生 / 002

★第1天：制订一个妊娠计划 / 004

相互商量要不要孩子

★第2天：在最佳生育年龄怀孕 / 005

不宜过早生育

不要生育过晚

★第3天：为宝宝的健康把关 / 006

必须进行孕前检查

孕前检查的时间

孕前检查的内容

★第4天：避免不良因素的伤害 / 007

提高精子和卵子的质量

养成良好的生活方式

★第5天：找专家进行遗传咨询 / 008

听取医生的建议

遗传咨询的目的

重点进行遗传咨询的人群

★第6天：提前开始补充叶酸 / 009

叶酸可预防神经管畸形

补充叶酸的方法

★第7天：选择性别阻断遗传病 / 010

控制胎儿性别

男性基因异常

女性基因异常

★第8天：孕前做好心理准备 / 011

孕前调整情绪

消除不必要的顾虑

★第9天：创造良好的受孕环境 / 012

努力维护家庭小环境

居室舒适通风

居室布局合理

温度、湿度合适

★第10天：准确预测排卵期 / 013

日程表法

基础体温法

宫颈黏液法

★第11天：排卵期前减少性生活 / 014

提高性生活质量
保持适度的性生活

★第12天：准备怀孕前谨慎用药 / 015

孕前服药要谨慎
孕前不要服用安眠药
服用激素期间忌怀孕

★第13天：孕前注意个人卫生 / 016

保持清洁卫生
注意外阴瘙痒对怀孕的影响
孕前治愈阴道炎

★第14天：怀孕有禁忌 / 017

停服避孕药6个月后再怀孕
取出节育器后不应立即怀孕
子宫肌瘤术后应避孕2年

★第15天：把握最佳受孕时机 / 018

最佳怀孕季节
利用生物钟优生法

★第16天：受孕最好在家中进行 / 019

家中是理想的受孕环境
蜜月旅行中不宜受孕

★第17天：喜迎妊娠的到来 / 020

保持乐观的精神状态
优生的做爱要求

★第18天：调整生活方式 / 021

孕期工作注意事项
不要在空调房里呆得过久
均衡补充营养

★第19天：进行饮食调整 / 022

合理安排孕期饮食
自我调整饮食习惯

★第20天：怀孕后注意休息 / 023

每天坚持午睡
孕妇忌坐着睡觉

★第21天：了解怀孕真相 / 024

受精
着床
胚胎发育

★第22天：孕早期避免放射线照射 / 025

孕早期忌X线照射
避免胎儿接受X线照射的措施

★第23天：避免药物对孕卵的伤害 / 026

孕早期不要随便服用药物
药物对胎儿发育的影响

★第24天：不再接触洗涤剂 / 027

洗涤剂是孕卵的隐形杀手

★第25天：搞好居室卫生 / 028

营造洁净的家居环境
孕期不要进行室内装修
室内忌用芳香剂

★第26天：不妨忍痛割爱 / 029

室内少养花草
远离宠物

★第27天：妊娠的征兆 / 030

留意自身的变化

★第28天：自我测试妊娠 / 031

利用早孕试纸进行测试
自我测试方法

特别图示——居家防止电磁辐射 / 032

第二篇

怀孕2个月

——早日得知怀孕的喜讯



★第29天：生命的历程 / 034

胎儿发育

母体变化

★第30天：宁静愉悦地生活 / 035

保持宁静愉悦的心态

学会自我控制情绪

★第31天：保持良好的心情 / 036

情绪不要波动过大

学会制怒

★第32天：注意多休息 / 037

休息以静为主

不要长时间看电视

★第33天：孕期忌熬夜 / 038

孕妇熬夜影响胎儿发育

★第34天：保持良好的睡眠 / 039

提高睡眠质量

不要开灯睡觉

★第35天：保持个人卫生 / 040

经常洗头、洗澡

洗澡以淋浴为佳

★第36天：呼吸干净的空气 / 041

远离二手烟

降低污染物对胎儿的影响

★第37天：出现早孕反应 / 042

正确对待早孕反应

孕吐不要禁食

★第38天：努力克服早孕反应 / 043

晨吐的应对方法

★第39天：适当干些家务活 / 045

做一些简单的家务

做饭

洗衣服

打扫卫生

菜园或庭院劳作

外出购物

★第40天：注意劳逸结合 / 048

生活要有规律

避免过度疲劳

★第41天：养成运动的好习惯 / 049

坚持户外运动

养成每天散步的习惯

★第42天：孕期提高免疫力 / 050

注意营养的丰富和均衡

多吸新鲜空气

保持心情愉快

★第43天：避免病毒感染 / 051

风疹病毒

孕早期身体发热

★第44天：孕早期预防感冒 / 052

早期感冒对胎儿的危害

预防感冒的方法

感冒后的应对措施

★第45天：去医院进行检查 / 053

选择一所医院

去医院进行检查

★第46天：准确推算预产期 / 054

预产期

以最后一次月经来临日为基准进行计算
根据基础体温曲线计算预产期
利用妊娠日历推算预产期
根据首次胎动日计算预产期
通过超声波检查确定预产期

★第47天：预防异常妊娠 / 056

宫外孕
葡萄胎

★第48天：合理安排孕期工作 / 057

孕妇应该避开的工作和环境

★第49天：工作中注意自我保护 / 058

不要长时间操作电脑
尽量少用复印机

★第50天：不要暴露在电磁波下 / 059

正确使用日用电器

★第51天：孕妇吃酸有讲究 / 060

吃酸要讲究科学
不要过多食用腌制品
孕妇忌吃山楂

★第52天：孕期多吃新鲜蔬菜水果 / 061

蔬菜水果是最好的维生素来源
每天吃1个香蕉
常吃苹果有益健康

★第53天：孕早期节制性生活 / 062

节制性生活
孕早期性生活禁忌

★第54天：孕期注意牙齿保健 / 063

注意保护牙齿
防止孕期牙龈炎

★第55天：注意外阴清洁 / 064

每天清洗外阴
避免交叉感染

★第56天：用意念塑造胎儿形象 / 065

联想胎教
脑呼吸

特别图示

——减轻早孕反应的妙招 / 066



第三篇

怀孕3个月

——时刻警惕意外发生

★第57天：生命的历程 / 068

宝宝初具人形
通过动作促进自身发育

★第58天：开始调整身体姿势 / 069

站立姿势
正确坐姿
上下楼梯要注意
休息姿势要讲究

起床时候要小心

★第59天：外出交通工具的选择 / 071

乘公交和地铁避免站立
尽量不骑自行车
孕妇开车要注意安全

★第60天：避免剧烈运动 / 072

孕早期运动宜缓慢
脚部运动

★第61天：及时做早孕检查 / 073

早孕检查的重要性

早孕检查的内容

★第62天：孕早期可做B超 / 074

B超检查更安全

★第63天：留意孕早期异常 / 075

孕早期要注意的异常情况

★第64天：异常出血要小心 / 076

不必担心的出血

该担忧的出血

★第65天：高龄妊娠要小心 / 077

高龄孕妇要接受产前诊断

高龄初产妇应加强孕期保健

★第66天：预防流产 / 078

流产的原因

流产的预防

★第67天：忌用药物保胎 / 079

保胎药物并非万能

在医生指导下用黄体酮保胎

★第68天：孕早期谨慎用药 / 080

在医生的指导下谨慎用药

不要私自滥用药物

★第69天：休息是最好的保胎方法 / 081

有流产信号应卧床休息

有助于安然入睡的3种姿势

★第70天：放松心情有助于安胎 / 082

安胎方法

安胎注意事项

★第71天：习惯性流产的保胎方法 / 083

习惯性流产者宜精神放松

★第72天：静坐安胎法 / 084

静坐前的准备

静坐的姿势

★第73天：防流产宜多吃绿叶蔬菜 / 086

绿叶蔬菜含有丰富的叶酸

多吃绿叶蔬菜好处多

★第74天：孕期可多吃的蔬菜 / 087

圆白菜

芹菜

菠菜

萝卜

★第75天：微量元素之碘、锌、锰 / 088

孕期适量补碘

注意补锌

防止缺锰

★第76天：补充造血元素 / 089

确保铁元素的补充

补充维生素B₁₂

★第77天：养成良好的饮食习惯 / 090

孕期忌偏食

孕期忌节食

★第78天：孕期美容化妆 / 091

不要化浓妆

不要染发或烫发

不涂指甲油

★第79天：避免有害物质从口而入 / 092

孕期不要涂口红

注意嘴唇清洁

★第80天：孕早期预防胎儿宫内感染 / 093

注意弓形虫感染

要警惕腮腺炎

★第81天：保护胎儿从细处着手 / 094

避免蚊虫叮咬

忌用清凉油、风油精

孕妇忌大笑

忌多闻汽油味

★第82天：孕期避免接触农药 / 095

农药对胎儿的危害

避免接触农药的措施

★第83天：准爸爸要多关心妻子 / 096

尽可能地让准妈妈多休息

抽时间多陪伴准妈妈

尽量使准妈妈心情愉快

★第84天：给胎儿音乐的刺激 / 097

音乐胎教的作用

和胎儿一起享受音乐浴

特别图示——孕期工作要注意 / 098



第四篇

怀孕4个月

——进入怀孕安定期

★第85天：生命的历程 / 100

与母体联结更为紧密

母体生理变化

★第86天：趁机摄取充足的营养 / 101

补充丰富的营养

★第87天：科学选择食物 / 102

针对父母缺陷选择食物

★第88天：怀孕中期的饮食原则 / 103

孕中期饮食安排

孕妇不应长期素食

★第89天：饮食注意粗细搭配 / 104

适当“吃粗”更科学

不要只吃精白米和精白面

★第90天：孕期注意补钙 / 105

科学补钙方法

忌单靠喝骨头汤补钙

★第91天：牛奶可提供充足的钙 / 106

不妨多喝孕妇奶粉

孕妇喝牛奶有禁忌

★第92天：多吃鱼可使胎儿更聪明 / 107

鱼类含有丰富的营养素

多吃鱼的好处

★第93天：孕期应少吃的调料 / 108

忌多吃味精

忌饮食过咸

★第94天：孕期应少吃的食物 / 109

不要多吃鸡蛋

不要多吃熏烤食物

不要多吃桂圆

★第95天：从现在开始运动要小心 / 110

不宜过度静养

选择适合自己的运动

避免运动发热后体温过高

★第96天：为自己添置适体的孕妇装 / 112

为自己选购适体的内衣

为自己选购宽松的外衣

★第97天：穿鞋应考虑安全 / 113

为自己选择舒适的鞋子
避免穿高跟鞋或平底鞋

★第98天：孕期衣着禁忌 / 114

孕妇忌穿紧身衣服上班
孕妇忌系过紧、过窄的裤带
孕妇忌穿化纤类内衣
孕妇忌不戴乳罩

★第99天：做好孕期皮肤护理 / 115

日常护理方法

★第100天：不同类型皮肤的护理 / 116

中性皮肤的护理方法
干性皮肤的护理方法
油性皮肤的护理方法
敏感性皮肤的护理方法

★第101天：不同季节皮肤的护理 / 117

夏季皮肤护理
秋、冬季皮肤护理

★第102天：孕期头发的护理 / 118

头发的综合护理
孕期可采用的发型
不要常用电吹风

★第103天：进行乳房保健 / 119

选择稍大的乳罩
常擦洗乳头
洗澡后按摩乳头和乳晕
保持两乳房大小一致

★第104天：孕期洗澡要注意 / 120

孕妇洗澡水温不要过高
孕妇洗澡忌时间过长
孕期洗澡要注意安全

★第105天：孕期安然过夏 / 121

孕期夏季保健
慎用电风扇

★第106天：孕妇冬季保健 / 122

冬季取暖注意安全
冬季外出要小心

★第107天：选择正确的睡眠姿势 / 123

避免长期仰卧位
右侧卧位影响胎儿发育
正确的睡眠姿势是左侧卧位

★第108天：保证良好的睡眠 / 124

保持良好的睡眠环境
不要睡软床
不要蒙头而睡

★第109天：孕中期安全性生活 / 125

安排好孕中期性生活
注意性生活安全

★第110天：建立围生期保健手册 / 126

第一次产前检查
领取围生期保健手册
孕4月检查的常规项目
产前临床化验的基本内容

★第111天：孕期加强情绪调节 / 130

消除心理负担
调节情绪的方法

★第112天：为胎宝宝制定胎教方案 / 131

怀孕应重视胎教
从胎儿期开始考虑育儿

特别图示——外出旅游要注意 / 132



第五篇

怀孕5个月 ——抓住时机进行胎教

★第113天：生命的历程 / 134

出现明显的胎动
母体生理变化

★第114天：均衡摄取营养 / 135

每日饮食安排
少量多餐补充营养
不可暴饮暴食

★第115天：从现在开始控制体重 / 136

防止营养过剩

★第116天：肥胖对怀孕的影响 / 137

孕期过度肥胖的危害

★第117天：身体瘦弱要注意补充营养 / 138

瘦弱孕妇忌营养不良
增加动物性食物
多吃兔肉

★第118天：本月重点补充的营养素 / 139

补铁
补钙

★第119天：饮食定时定量 / 140

定时饮食
定量饮食

★第120天：孕期科学进补 / 141

多吃山核桃
不要盲目进补

★第121天：服用维生素丸要注意 / 142

不可迷信高钙

忌过多服用鱼肝油

忌过多服用维生素D

★第122天：保证适量的饮水量 / 143

防止身体缺水
不要喝纯净水
适当饮绿茶有好处

★第123天：孕期不能喝的几种饮料 / 144

忌饮浓茶
忌饮咖啡
忌多饮可乐饮料
忌多饮汽水
不宜喝酒

★第124天：孕期修饰打扮 / 146

衣着得体
忌佩戴香囊
忌戴隐形眼镜

★第125天：不要疏忽皮肤的保养 / 147

保持皮肤清洁
勤洗脸
防止嘴唇干裂

★第126天：皮肤瘙痒要小心 / 148

皮肤瘙痒
妊娠疱疹

★第127天：避免烧心和胀气 / 149

注意保护腹部
预防胀气

★第128天：预防便秘 / 150

保持肠道通畅

★第129天：防止泌尿系感染 / 151

预防膀胱感染

孕期预防阴道炎

★第130天：小腿抽搐与静脉曲张 / 152

小腿抽搐的对策

缓解静脉曲张

★第131天：注意影响胎儿发育的药物 / 153

药物可致胎儿畸形

忌用的西药

不要随意服中药

★第132天：使用外用药要谨慎 / 154

孕妇慎用的外用药

★第133天：纠正内陷乳头 / 155

乳头伸展练习

乳头牵拉练习

乳头按摩

凹陷、扁平乳头矫正

佩戴乳头罩

★第134天：对胎儿进行自我监护 / 157

对胎儿进行自我监护

坚持测量子宫底高度

★第135天：胎心与胎动监护 / 158

正确听取胎心音

坚持数胎动

★第136天：开始做骨盆体操 / 159

骨盆体操

★第137天：抓住时机进行胎教 / 161

适时开展胎教

准妈妈当好胎教的主角

其他家庭成员的作用

★第138天：准爸爸是胎教的得力助手 / 162

准爸爸积极参与胎教

准爸爸应与胎儿对话

创造和谐的家庭气氛

★第139天：本月胎教重点 / 163

音乐胎教

抚摩胎教

情绪胎教

微笑也是胎教

★第140天：定期进行产前检查 / 165

定期检查的重要性

第2次产前检查

特别图示——胎动的监护方法 / 166



第六篇

怀孕6个月

——需要放慢脚步

★第141天：生命的历程 / 168

对外界刺激能做出反应

母体生理变化

子宫颈

阴道

外阴

★第142天：生殖器官的变化 / 169

子宫

★第143天：心血管系统的变化 / 170

心脏

心排血量

血压

血容量

★第144天：消化系统的变化 / 171

食欲改变

口腔变化

易发生便秘而引起痔疮

★第145天：泌尿系统的变化 / 172

妊娠期餐后尿糖呈阳性

易发生尿路感染

尿频

★第146天：科学调整饮食 / 173

本月饮食安排

怀孕6个月的营养需求

孕妇要多摄入“脑黄金”

★第147天：微量元素之硒、铜、镁 / 175

补硒

补铜

补镁

★第148天：不妨多吃海藻类食品 / 176

海带

紫菜

★第149天：孕期吃水产品的学问 / 178

多吃鲤鱼

多吃鳝鱼

不能多吃甲鱼

不能吃螃蟹

★第150天：孕期忌食的食物 / 180

忌食用刺激性食物

忌吃过敏性食物

忌多吃油炸食品

★第151天：控制体重增加过多的方法 / 181

晚餐不要吃得过多

饭后不要懒于活动

★第152天：孕期吃零食的宜与忌 / 182

孕妇吃零食的原则

孕期零食选择

★第153天：适当进行运动 / 183

孕中期运动方式

游泳是孕中期最佳运动

★第154天：妊娠中期体操 / 185

臀部及大腿外侧肌肉练习

大腿内侧肌肉伸展

臀部及大腿后侧肌肉练习

大腿后侧及小腿肌肉伸展

提踵

★第155天：自我放松练习 / 187

准备动作

放松步骤

★第156天：外出旅行要小心 / 189

孕4~6个月旅行最安全

★第157天：孕期加强自我保护 / 190

注意保护心脏

预防妊娠高血压综合征

★第158天：妊娠期疾病的自我护理 / 191

孕妇尿痛要早检查

发现急腹症要及时就医

★第159天：孕期要重视的一些疼痛 / 192

不应忽视的身体疼痛

★第160天：减轻腰背疼痛的方法 / 193

腰背疼的原因

腰背疼的自我保健

★第161天：孕期合并糖尿病 / 194

妊娠糖尿病的自我保健

妊娠糖尿病的饮食调养

★第162天：孕期肾炎的自我保健 / 195

肾盂肾炎

慢性肾炎

★第163天：妊娠与腹型大小 / 196

决定腹部大小的因素

★第164天：双胞胎妊娠要注意 / 197

预防贫血

预防早产

防止妊娠高血压综合征

★第165天：

避免不良情绪对胎儿的危害 / 198

不良情绪的危害

好心情胜过一切

★第166天：音乐胎教的方法 / 199

哼歌谐振法

母教胎唱法

器物灌输法

音乐熏陶法

朗诵抒情法

古典音乐和流行音乐都可以选用

★第167天：随时与胎儿对话 / 201

有目的地训练胎儿的听觉

在工作间隙进行语言胎教

准爸爸要坚持每天对胎儿讲话

准爸爸与胎儿对话的方法

★第168天：第3次产前检查 / 203

第3次产前检查的内容

有些孕妇宜做眼底检查

特别图示——居家静养要注意 / 204

第七篇

怀孕7个月

——坚持少盐饮食



★第169天：生命的历程 / 206

具有感觉味道的能力

母体生理变化

★第170天：本月饮食安排 / 207

怀孕7个月的营养需求

怀孕7个月的食物选择

适量摄取蛋白质

绿豆是孕妇理想的食品

少吃苦瓜

多吃富含维生素C的食物

★第171天：控制盐分和水分的摄入 / 209

孕妇要坚持少盐饮食

孕妇不要吃腌制品

★第172天：避免意外摔倒 / 210

意外摔倒的危害

摔倒后的应对措施

★第173天：对乳房进行按摩 / 211

按摩方法

妊娠后期应每天按摩乳房

★第174天：做有利于分娩的运动 / 213

对掌盘坐

弓步伸展

侧体上举

背部肌肉练习

锻炼骨盆

骨盆矫正动作

- 强化会阴肌肉
肋下伸展运动
向前推皮球
压在皮球上
- ★第175天：控制情绪，消除压力 / 216
学会用呼吸控制自己的情绪
消除压力对胎儿的影响
- ★第176天：减轻妊娠纹 / 217
减轻妊娠纹的方法
- ★第177天：下肢水肿要留意 / 218
下肢水肿不用慌
- ★第178天：缓解妊娠水肿 / 219
妊娠水肿易发生在下肢远端
建立良好的生活习惯
- ★第179天：注意保护胎盘 / 221
胎盘功能不全的原因
- ★第180天：警惕胎儿宫内窘迫 / 222
胎儿宫内窘迫的原因
早期发现胎儿宫内缺氧
- ★第181天：科学预防早产 / 223
早产的原因
积极预防早产
- ★第182天：预防低体重儿出生 / 224
胎儿体重的测量
加强孕期营养
- ★第183天：孕期多汗勤护理 / 225
孕期多汗的对策
- ★第184天：孕晚期工作要注意 / 226
不再加班或值夜班
学会在工作中放松
- ★第185天：从大自然摄取养分 / 227
新鲜空气是补剂
灿烂阳光是源泉
- 享受大自然的美
- ★第186天：提高自身素质 / 229
孕妇的求知欲对胎儿的影响
多看有益启智的书籍
学会艺术欣赏
- ★第187天：进行美育胎教 / 231
音乐美育
自然美育
感受美育
- ★第188天：用抚摩促进胎儿发育 / 232
踢肚游戏
轻推宝宝在宫内散步
- ★第189天：进行语言训练 / 233
语言胎教的方法
通过对话进行感情交流
随时与腹中宝宝说话
英语胎教进行时
利用准爸爸特有的低沉音
- ★第190天：给胎儿讲故事 / 235
声情并茂讲故事
内容要合胎宝宝的“口味”
坚信胎儿能听能看
- ★第191天：利用卡片教胎儿学习 / 236
利用彩色卡片学习语言和文字
使用彩色卡片学习数字
- ★第192天：用歌声与胎儿交流 / 237
教胎儿“唱歌”
尽情为宝宝歌唱
- ★第193天：实施胎教要注意 / 238
实施胎教的注意事项
- ★第194天：夫妻间避免吵架 / 239
夫妻吵架对胎儿的危害

★第195天：细微之处见关爱 / 240

好爸爸会搀扶
不要总是走在妻子的身后
帮妻子穿衣系鞋带

★第196天：第4次产前检查 / 241

第4次产前检查的内容
产前特殊检查

特别图示——孕期运动禁忌 / 242



第八篇

怀孕8个月

——需要更多休息

★第197天：生命的历程 / 244

头部自然朝下
母体生理变化

★第198天：孕晚期饮食原则 / 245

孕晚期饮食安排
促进胎儿智力发育的食物

★第199天：本月饮食安排 / 246

准妈妈的营养需求
本月食物选择
建议3餐3点心

★第200天：孕妇夏季食物选择 / 247

盛夏孕妇宜吃的食物
孕妇应多吃鸭肉

★第201天：合理饮食避免巨大儿 / 248

胎儿并非越大越好
不要摄入过多的高糖食物
孕妇忌多吃甘蔗

★第202天：孕晚期注意多休息 / 249

尽量多休息
防止仰卧综合征
休息时进行放松练习

★第203天：孕晚期宜选择舒适的姿势 / 251

躺下
抬高双腿
斜靠的姿势
挺身坐起
盘腿而坐
叉开双腿

★第204天：避免难产 / 253

避免难产的生活方式

★第205天：散步是孕晚期的最佳运动 / 254

孕晚期适当减少运动量
孕晚期应经常去散步
散步的要领
散步的形式
适宜散步的时间

★第206天：孕晚期不要出远门 / 256

孕晚期忌出门远行
怀孕8个月后忌乘飞机

★第207天：防止孕斑 / 257

防治孕斑的方法
番茄让妊娠斑离开

- ★第208天：孕晚期保持肌肤清洁 / 258
 - 科学洗脸方法
 - 保持肌肤卫生
- ★第209天：为胎头娩出所做的练习/259
 - 放松盆底肌的练习
 - 增强盆底肌
- ★第210天：防止异常胎位 / 260
 - 膝胸卧位
 - 甩臀法
 - 反屈姿势法(仰卧垂足位)
 - 艾灸至阴穴
 - 侧卧位矫正法
- ★第211天：第5次产前检查 / 262
 - 第5次产前检查的内容
 - 产前诊断
- ★第212天：孕晚期性生活禁忌 / 263
 - 性生活安排
 - 性生活注意事项
- ★第213天：孕晚期阴道出血要小心/264
 - 出血原因
 - 防止措施
- ★第214天：妊娠合并贫血 / 265
 - 缺铁性贫血
 - 巨幼红细胞性贫血
 - 防治方法
- ★第215天：孕晚期防治痔疮 / 266
 - 痔疮的防治方法
- ★第216天：正确处理鼻塞和鼻出血/267
 - 鼻塞
 - 鼻出血
- ★第217天：调整好自己的心态 / 268
 - 情绪不安的后果
 - 预防焦虑对胎儿影响
 - 保持心情安宁
- ★第218天：孕晚期失眠 / 269
 - 夜间失眠的自我调节
- ★第219天：行为习惯的训练 / 270
 - 对胎宝宝进行视觉训练
 - 规范胎儿的昼夜规律
- ★第220天：勤于交流促进智力发育/271
 - 多和胎宝宝交流
 - 通过对话培养父子感情
- ★第221天：胎教体操 / 272
 - 不爱运动的准妈妈不妨做胎教体操
 - 床上运动胎教法
- ★第222天：塑造胎儿的性格 / 273
 - 让孩子有一个好性格
 - 有意识地进行精神刺激
- ★第223天：为宝宝准备衣物 / 274
 - 婴儿衣服
 - 尿布、尿兜和纸尿裤
- ★第224天：第6次产前检查 / 275
 - 第6次产前检查的内容
 - 产前诊断的对象

特别图示

——孕晚期减轻不适的对策 / 276